



Revista de psiho

nr. 4 - iulie 2025

publicație periodică
trimestrială

ISSN 3051 - 3248
ISSN-L 3051 - 3248

Editorial

Pop Doris

Ce conține o vară de vis, în care soarele mocnește și noi ne răcorim cu cultură și băuturile preferate? Un dulce far niente folosit pentru a nu transpira și a menține atmosfera de vacanță este recomandat, în general, n-am zis eu și nici altcineva, ci natura noastră romantică și relaxată.

O vară cu sens poate să fie presărată cu momente de relaxare, de a nu face nimic și a savura viața așa cum este ea. Urmează să citiți recomandări și idei care să vă aducă în atmosfera italiană de cultură, stil, apreciere pentru natură și respect. Siesta este specifică în mai tot climatul mediteranean, fiind necesar pentru o pauză sănătoasă de la muncă, dar atmosfera italienească fie ea urbană, cu piatră și terase simple, bând ceva răcoritor, sau pitorești, cu vițe de vie, dealuri și plaje de recreere ne amintesc că viață poate să fie romantizată.

Romantizarea are sens de aprecieze, savurare, trai din plin și bună dispoziție ca să includem pe toți cei care s-ar putea implica în astfel de demersuri. Nu aș zice că

este editorialul meu preferat de până acum, dar cam este.

Deja știu ce cărți vreau să citesc cu un pahar de Martini și cu muzică de camerată pe fundal, poate chiar cu un prieten care citește altceva și se bucură de propria alegere de savurat.

Revenind din reverii la realitate, indiferent de cât de aglomerată sau dificilă este perioada de vară, merităm și este indicat să găsim momente de recreere în care să ne simțim fericiți și să ne reamintim că trăim și doar ca să trăim, nu doar să supraviețuim. Am lucrat în cei patru ani de cabinet cu persoane care aveau nevoie de momente din acestea pentru bună stare, dar și cu care aveau nevoie de ele pentru se vindeca de depresie. Și ce am învățat nu doar din cei mulți ani de formare și educație, dar mai ales din practică, că cei mai rezistenți la acest fel de recompense și experiențe pozitive, aveau cea mai mare nevoie de ele.

Deci, citiți cu niște limonadă sau ce vă place ce urmează și permiteți-vă să vă bucurați de vară.

p.s. când am zile aglomerate cu 12-14 ore de muncă pe zi, reușesc că găsesc momente de pauză în piese

muzicale de câteva minute, în care să fiu atentă doar la ce aud sau cu citit câteva pagini dintr-o carte, un apel sau mesaj cu cineva drag și mă ajută să merg mai departe simțind că am făcut ceva și pentru suflet.

Încercați și voi și verificați care activități vă ajută să simțiți că ați făcut și altceva, nu doar ce aveți de făcut.

Alternative la horoscop pentru a explica cum se poartă o persoană, mai utile și explicite

Pop Doris

Chiar dacă horoscopul este distractiv și ne oferă o perspectivă superficială asupra personalității cuiva, bazat pe astre și poziția lor, alte sisteme explicative oferă mai multe detalii, o precizie mai bună și mai multe explicații pentru comportamentele noastre. Motivația, comportamentele și personalitatea (= tipare de comportament) pot să fie explicate și prin:

Evaluarea personalității prin chestionare complexe

Se realizează cu ajutorul itemilor sau întrebărilor adresate în scris, pe care cel care răspunde le completează. Deși conțin de multe ori și până la 250 sau mai multe întrebări, acestea oferă o imagine de ansamblu asupra personalității celui care a completat scala. Exemple sunt multe, de la Big five la Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), sau PAS, DA 12, sunt și chiar unele care măsoară componenta de umbră sau trăsături întunecate de personalitate.

Interviuri cu ascultare activă

Practic sunt discuții cu întrebări prestabilite sau libere, prin care îi permitem persoanei chestionate să își exprime perspectivele, tiparele de comportament și să ne explice cum gândește, mai ales despre relații.

Observarea comportamentelor

Uneori observăm natural comportamentele celor din jur și când descoperim un tipar, ne dăm seama că putem să îl etichetăm. De exemplu, observăm că un coleg de la muncă este mai vesel vinerea sau lucrează mai eficient când lucrează singur, nu în echipă, ne putem da seama în prima ipostază că acel coleg are o preferință pentru weekend sau se bucură de acele zile care urmează și în cea de a doua ne putem da seama că are o predispoziție spre autonomie, muncă independentă, decizii individuale mai degrabă decât să prefere contribuția la o echipă și sincronizarea cu alți colegi.

Dezvoltarea empatiei sau a inteligenței emoționale proprii cu scopul de a-i înțelege mai bine pe ceilalți

Cu cât ne înțelegem pe noi mai bine, cu atât îi putem înțelege pe alții mai bine, și cu cât exersăm mai mult empatia cu atât devine mai ușor să o folosim în

situații noi.

Empatizăm și chiar când doar înțelegem mental prin ce situație a trecut persoana cealaltă, ce experiență a trăit, cum s-a simțit, cât de dificil a fost pentru ea și alte aspecte ale experienței umane.

Experiențe împărtășite

Uneori putem să presupunem ce fel de personalitate are cineva prin judecarea critică (cu sens de a gândi analitic despre) a comportamentelor pe care le exprimă. Cu alte cuvinte, ne putem da seama că un om este mai introvert pentru că tace de obicei în grupuri mari și vorbește cu pasiune când suntem doar doi împreună sau când suntem în contexte în care deși suntem trei-patru persoane toți ne cunoaștem de mulți și știm că putem să fim autentici și vulnerabili.

Boroujeni, A. A. J., Roohani, A., & Hasanimanesh, A. (2015). The impact of extroversion and introversion personality types on EFL learners' writing ability. *Theory and Practice in Language Studies*, 5(1), 212-219.

Saucier, G., & Goldberg, L. R. (1998). What is beyond

the Big Five?. *Journal of personality*, 66, 495-524.

Myers, I. B. (1962). *The myers-briggs type indicator* (Vol. 34). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Värlander, S., & Julien, A. (2010). The effect of the Internet on front-line employee skills: exploring banking in Sweden and France. *The service industries journal*, 30(8), 1245-1261.

La dolce far niente

Pop Doris

La dolce far niente este o expresie folosită în Italia, cu preponderență pentru a exprima un stil de viață, o mentalitate și un obicei. Se referă la a bucuria sau plăcerea pe care o simte cineva care savurează timpul liber într-un mod relaxat, degajat, apreciază momentele simple, a face nimic și a se bucura de libertatea de a fi fără presiunea de a face sau avea ceva.

Cultura italienilor presupune o apreciere a frumosului, a plăcerii, a traiului liber și fără griji. O opoziția la a avea nevoie să fim mereu productivi și să ne concentrăm pe muncă și rezultate constant.

Am căutat să descopăr care sunt niște exemple concrete de dolce far niente, care să mă ajute să înțeleg mai bine conceptul. Câteva care mi-ai plăcut au fost: a bea espresso în cafenea în timp ce sunt priviți oamenii care trec sau tablourile, un somn de după-amiază sub un copac sau acasă, mersul al plajă și ascultatul mării, plimbări prin parc, sau prin oraș, chiar prin pădure, conversații lejere la masă, privitul răsăritului sau

apusului, cititul de plăcere.

Desigur, conceptul și stilul de viață a pornit într-o perioadă în care aglomerarea urbană, din trafic, digitală și informațională nu erau la modă, așadar cum am putea să abordăm aceste schimbări în viața personală?

- să menținem un echilibru între muncă și timp pentru noi
- pauze în care să fim prezenți în moment
- weekend-ul doar pentru relaxare
- traiul minimalist presupune o simplificare care permite un trai în stil similar
- deconectarea de la tehnologie
- călătorii cu scop de relaxare
- apreciere de artă în muzee, galerii, librării
- ritualuri de îngrijire fie că sunt băi aromatice, îngrijire a pielii sau meditații

Portretizarea acestui concept a fost făcută în filmul *La dolce vita* din 1960 de Federico Fellini, sau în cărți precum *Sub soarele Tuscan* de France Mayes, *Mănâncă, roagă-te, iubește* de Elizabeth Gilbert sau opera lui Tim Parks, *On and off the Rails from Milan to Palermo*.

Referințe:

Dhillon, H. S., Sasidharan, S., Dhillon, G. K., & Manalikuzhiyil, B. (2022). “Dolce far niente” and mindfulness. *MRIMS Journal of Health Sciences*, 10(1), 1-5.

Alpert, J. S. (2014). Dolce far niente—It is sweet doing nothing. *The American Journal of Medicine*, 127(7), 569.

McCrae, R. R., Terracciano, A., & Khoury, B. (2007). Dolce far niente: The positive psychology of personality stability and invariance.

Activități de familie de final de săptămână

Pop Doris

Picnic în parc

E destul de simplu, împachetezi mâncare și mergi cu cei dragi în parc să vă bine dispuneți pe o pătură sau bancă.

Seară de film în familie

Sunt destul de multe variante de filme potrivite pentru privit în familie, așa că ai de unde alege cum să petreci seara cu familia.

Plimbare în natură

Locațiile din prejurul orașului sau cele din oraș, pot să fie o sursă de calm și aer proaspăt.

Gătit sau copt împreună

Dacă faceți ceva dulce, cel mai bine faceți împreună, este un mod nu doar de a petrece timp împreună, dar pot să învețe și copii sau partenerul rețeta.

Vizitarea unui muzeu

Nici nu mai e nevoie de descriere, artă, frumos, surprize în opere și oameni interesați de aceleași expuneri estetice sunt ingrediente pentru o rețetă a unei după-amieze relaxate.

Seară de jocuri

Fie că sunt cele clasice, sau unele noi, unele cu tematică de nișă sau unele foarte des folosite, important este să vă placă vouă, celor care jucați.

Grădinărit

O semi propunere, că uneori nu e chiar relaxare la grădinărit, deci dacă vă place, intrați pe listă, altfel, treceți la următoarea opțiune.

Lucru manual

Pe lângă să vă distrați și vă permiteți să fiți imperfecti, poate să rămâneți cu obiecte decorative prin casă numai bune de spun povești prietenilor.

Zi de sport în familie

Cine vrea mișcare, mâna sus, mâna sus ... vorba piesei. Dacă vreți să faceți împreună ceva sănătos și amuzant, puteți dansa în sufragerie, alerga pe loc sau chiar exersa niște exerciții de întindere și forță sau rezistență fără prea multe complicații.

Vizitarea unei ferme

O fermă din apropierea orașului oferă nu doar o zi de natură, dar și posibilitatea de a învăța ceva, a discuta cu fermierii și a le afla povestea, a culege voi unele fructe și legume, iar dacă este o fermă de lavandă, să vă faceți faimoasele poze din lanurile de lavandă.

Festival sau eveniment local

- Sunt destul de multe site-uri pe care le verific și eu pentru a afla de noi evenimente, le găsiți ușor pe internet și oferă multe posibilități, iar unele sunt organizate și puteți selecta tipul de eveniment sau orașul.

O zi de voluntariat

O zi în care să învățăm despre bucuria de a oferi în dar, de a ajuta sau pur și simplu de a contribui la o cauză. Sunt asociații unde chiar caută voluntari doar pentru o zi sau pentru anumite perioade.

Citit împreună

Sunt variante dintre care e dificil de ales, aici. Puteți să citiți despre același subiect, aceeași carte, cărți diferite, să vă citiți unul altuia sau să faceți concurs, cine termină primul de citit sau cine descoperă punctul culminant din carte primul.

Încercarea unui hobby nou

Sunt destul de multe opțiuni pentru noi aventuri care necesită doar noi abilități sau câteva materiale, dar care pot să vă îmbunătățească viața doar pentru că încercați să faceți și altceva.

Experimente științifice DIY

Găsiți pe youtube mai ales, multe exemple și le puteți recrea acasă să verificați dacă obțineți același rezultat.

.

Privitul stelelor

Unii se pricep la constelații, alții nu, dar cerul înstelat arată bine mai mereu, uneori chiar și cu nori pe ici colo.

***Buried* (2010)**
-un film împotriva claustrofobiei-

Miruna Botezat



„Buried”
(Îngropat) este un thriller din 2010 scris de Chris Sparling și regizat de Rodrigo Cortés.

Acțiunea are loc în 2006 în Iraq, unde Paul Conroy (jucat de Ryan Reynolds) se trezește îngropat într-un sicriu de lemn împreună cu o brichetă Zippo și un telefon BlackBerry. Filmul este filmat într-o singură locație – în sicriul de lemn, iar singurul personaj pe care îl vedem e Paul, restul personajelor fiind doar voci la telefon. Timp de 90 de minute stăm în anxietate, frică și în momente inconfortabile împreună cu Paul. Ne simțim și noi blocați, îngrămădiți și parcă nu putem să respirăm la fel de bine. Simțim teroarea pe care Paul o simte și ne apucă și pe noi simptomele de claustrofobie.

O fobie specifică este frica intensă și irațională față de un obiect sau o situație specifică. Fobiile sunt caracterizate de o frică excesivă și complexitoare care duce la evitare sau la un distress ridicat. Unele fobii

sunt centrate pe un obiect specific, în timp ce altele pot fi complexe și legate de mai multe situații sau circumstanțe. DSM-5-TR (APA, 2022) subliniază criteriile care trebuie întrunite pentru diagnosticul de fobie specifică. Simptomele includ frică excesivă, urmată de un răspuns anxios imediat și evitarea sursei de frică. Aceste simptome trebuie să limiteze abilitatea persoanei de a funcționa, timp de cel puțin șase luni și să nu poată fi explicate de altă tulburare mentală.

Tipurile de fobii specifice sunt următoarele: (a) fobii specifice legate de natură/ mediu (ex, astrafrica sau acuafobia); (b) fobii specifice de rănire (ex, fobia de dentist sau de injecții); (c) fobii specifice legate de animale (frica de câini, de șerpi sau insecte); (d) fobii specifice de situație (ex, frica de spații închise – claustrofobia); (e) alte tipuri de fobii (ex, fobii care nu intră în cele patru categorii anterioare, cum ar fi frica de păpuși, de vomitat sau de sunetele puternice). Cauzele care duc la dezvoltarea fobiilor sunt diverse și pot ține de temperamentul persoanei, de genele pe care le are sau de experiențele anterioare.

Claustrofobia este teama de a fi închis într-o cameră sau într-un spațiu mic fără a avea posibilitatea de a scăpa de acolo. Ca în cazul oricărei fobii, severitatea claustrofobiei variază la nivel individual. Oamenii care suferă de claustrofobie pot resimți anxietate moderată atunci când se află în spații închise sau chiar atacuri de panică severe, iar simptomele se pot agrava în funcție de timpul petrecut în locul respectiv (Vadakkan & Siddiqui, 2019). Oamenii pot

începe să țipe, să plângă și să caute moduri de a evada prin orice mijloc posibil. În film, îl vedem pe Paul în încercarea de a evada din sicriu și cum acesta încearcă să facă fața situației în care se află.

În tratarea claustrofobiei se folosește psihoterapia, în special terapia cognitiv-comportamentală. Intervențiile de expunere sunt o metodă eficientă de a ajuta persoanele care suferă de claustrofobie (Vadakkan & Siddiqui, 2019). Filmul „*Buried*” este o expunere puternică față de situațiile care pot provoca anxietate în cazul claustrofobiei, poate chiar o expunere prea puternică... Recomand vizionarea cu grijă și să aveți suficient loc în jurul vostru și al ecranului deoarece cred că o să aveți nevoie.

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.).

<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

Vadakkan, C., & Siddiqui, W. (2019). Claustrophobia.

Vacanțe italienești pentru o vară de vis

Pop Doris

Când vizităm Italia, pentru majoritatea dintre noi este destul de dificil să decidem ce apreciem mai mult, peisajele, cultura, arhitectura, mâncarea, muzica, atmosfera, și spune: tot.

Cinque Terre



Această regiune de coastă uimitoare este formată din cinci sate pitorești cocoțate pe stânci cu vedere la Marea Ligurică. Casele colorate, podgoriile terasate și priveliștile uluitoare îl fac o destinație perfectă pentru iubitorii de natură. Se pot face drumeții pe traseele

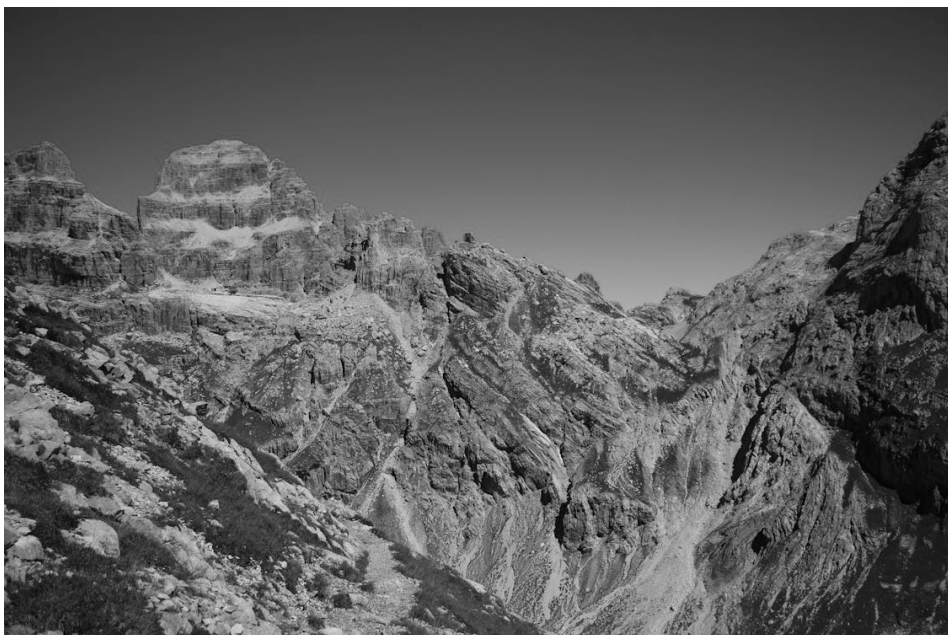
pitorești dintre sate, înot în mare și savurarea fructelor de mare locale.

Toscana



Cunoscut pentru dealurile sale, podgoriile și orașele medievale fermecătoare, Toscana oferă unele dintre cele mai frumoase peisaje din Italia. Regiunea este bogată în artă, istorie și cultură. În zonă se practică degustare de vinuri în Chianti, explorarea orașului istoric Florența și vizitarea orașelor pitorești Siena și San Gimignano.

Munții Dolomiți



Această zonă montană din nordul Italiei este renumită pentru vârfurile sale dramatice și peisajul alpin uimitor. Dolomiții sunt o zonă a Patrimoniului Mondial UNESCO și oferă o gamă largă de activități în aer liber, prin care excursii, schi și alpinism, precum și vederi impresionante.

Lacul Como



Înconjurat de munți și sate fermecătoare, Lacul Como este cunoscut pentru peisajul său uimitor și vilele de lux. Apele senine ale lacului și grădinile luxuriante creează o atmosferă liniștită. Se poate alege, printre altele, din plimbarea cu barca pe lac, vizitarea grădinilor din Villa Carlotta și explorarea orașului Bellagio.

Val d'Orcia



Acest sit al Patrimoniului Mondial UNESCO este renumit pentru peisajele sale pitorești, caracterizate prin dealuri, chiparoși și sate fermecătoare. Regiunea este cunoscută și pentru vinurile sale excelente. Ca în orice zonă cu viță, se propun degustare de vinuri, explorarea orașelor Pienza și Montalcino, și plimbări pitorești printre struguri.

Bologna



Cunoscută drept capitala culinară a Italiei, Bologna este renumită pentru cultura sa culinară bogată, de unde și paste bolognese. Dintre cele mai atractive activități de aici sunt tururile de mâncare, vizitarea piețelor locale și savurarea mâncărilor tradiționale în trattorii.

Napoli (Naples)



Locul de naștere al pizza, Napoli este renumit pentru pizza sa autentică napolitană, făcută cu ingrediente proaspete și gătită în cuptoare cu lemne. Încă un oraș în care majoritatea turiștilor merg epntru a mânca pizza la pizzerii celebre, explorarea mâncării stradale locale, și vizitarea centrului istoric al orașului.

Sicilia



Sicilia se mândrește cu un patrimoniu culinar divers influențat de diferite culturi. Insula este cunoscută pentru fructele sale de mare, arancini (bile de orez) și cannoli. Un turist curios ar putea alege vizitarea piețelor locale, bogate, pline de alimente și produse locale, restaurantele și pizzeriile locale, cină pe malul mării cu fructe de mare și specialități locale. Merge bine o cină de acest fel după o zi de plajă.

Piedmont



Acest loc este faimos pentru trufe, vinuri (cum ar fi Barolo) și bucătărie bogată, Piemont oferă o experiență culinară unică, la fel ca toate zonele din Italia, cu tururi de degustare a vinului, experiențe de vânătoare de trufe și savurarea mâncărilor tradiționale precum agnolotti (paste umplute).

Roma



Capitala este o comoară a istoriei și culturii, oferind repere iconice, cum ar fi Colosseum, Vatican și Forumul Roman. Orașul atrage cu explorarea ruinelor antice, vizitarea muzeelor și experimentarea festivalurilor locale, dar și cu străzile înguste străbătute de Vespe și pline de gelaterii cu doar la ei găsești.

Florența



Ca loc de naștere al Renașterii, Florența găzduiește artă și arhitectură de clasă mondială, inclusiv Galeria Uffizi și Catedrala din Florența. Cultura generală se poate dezvolta aici prin vizitarea capodoperelor de Michelangelo și Botticelli, participarea la evenimente culturale și explorarea cartierelor istorice.

Veneția



Un oraș pe ape, cunoscută pentru canalele sale unice și arhitectura uimitoare, Veneția oferă o bogată experiență culturală cu arta, muzica și istoria sa. Câteva atracții sunt vizitarea Bazilicii Sf., explorarea Palatului Dogilor și participarea la Carnavalul de la Veneția.

Surse poze:

<https://www.pexels.com>

<https://www.italia.it/>

<https://www.lonelyplanet.com/destinations/italy/emilia-romagna-and-san-marino/bologna>

<https://naplespompeii.com/>

<https://dreamofitaly.com/explore-italy/florence-2/>

<https://wordonthegrapevine.co.uk/visiting-piedmont/>

De ce ne sperie „a nu face nimic”?

Cristea Sonia-Maria

Trăim într-o lume în care „a fi ocupat” e aproape un titlu de onoare. Agenda plină, notificările constante și multitasking-ul sunt semne că ne „descurcăm” bine. Însă ce se întâmplă atunci când, brusc, nu avem nimic de făcut? De ce apare neliniștea atunci când ne așezăm pe canapea fără un scop clar? De fapt, pentru mulți dintre noi, *dolce far niente* adică plăcerea de a nu face nimic nu mai este o bucurie, ci o sursă de stres.

Psihologii spun că această teamă de inactivitate are legătură cu felul în care cultura modernă valorizează productivitatea. Un studiu realizat de Bellezza și colegii săi în 2017 a arătat că oamenii tind să admire mai mult persoanele care sunt mereu ocupate, considerându-le mai importante sau mai de succes. Așadar, pauza devine, în mod paradoxal, ceva ce trebuie „justificat”.

Pe lângă presiunile sociale, există și un disconfort interior. Mulți dintre noi se tem că, în momentele de liniște, vor ieși la suprafață gânduri neplăcute sau griji pe care altfel le ținem sub control. Într-un fel, ne agățăm de agitație ca să nu fim nevoiți să stăm față în față cu propriile gânduri. Termeni precum FOMO (*fear of missing out*) sunt tot mai răspândiți, descriind exact această senzație: dacă nu

facem ceva „util” sau interesant, poate pierdem o oportunitate, un moment sau un tren care nu se mai întoarce (Przybylski et al., 2013).

Totuși, neuroștiința ne oferă o perspectivă diferită. În momentele de repaus, creierul nostru activează o rețea numită *default mode network*, care are legătură cu reflecția, imaginația și înțelegerea emoțiilor proprii (Buckner, Andrews-Hanna & Schacter, 2008). Cu alte cuvinte, atunci când „nu facem nimic”, de fapt procesăm informații, găsim soluții creative și ne înțelegem mai bine pe noi înșine.

Este interesant și faptul că unele studii sugerează o legătură între lipsa de odihnă mentală și apariția tulburărilor precum anxietatea sau depresia. Fără pauze reale, mintea nu mai apucă să se regleze emoțional, iar stresul se adună în fundal (Young et al., 2024).

Așadar, poate că nu ne e frică de liniște în sine, ci de ceea ce ar putea aduce ea cu ea: întrebări, nesiguranțe, poate chiar redescoperirea unor dorințe pe care le-am tot amânat. Însă tocmai această „goliciune” a momentelor fără activitate ne poate ajuta să ne reconectăm cu noi înșine.

Poate că e timpul să privim *dolce far niente* nu ca pe o pierdere de timp, ci ca pe un spațiu interior necesar. Uneori, în liniștea aparentă, mintea lucrează cel mai profund. Iar poate, în tăcerea unei după-amiezi fără planuri, găsim răspunsuri pe care agitația zilnică nu ni le poate oferi.

Ce valorizează italienii și ce putem învăța de la ei

Pop Doris

Cu respectul de rigoare necesar pentru a nu generaliza și a spune toți italienii sunt la fel, în articol fac referire la valorile care tind să fie prioritizate de italieni, ca o cultură regională.

La fel ca majoritatea culturilor lumii, valorizează familie, ca nucleu al societății și apartenența nu doar la familie, dar și la comunitatea locală și familia extinsă.

Respectarea bătrânilor, din nou, o valoare întâlnită în multe culturi, nu doar cea italienească, la fel ca orientare spre comunicate despre care nu putem să spunem că este caracteristică tuturor italienilor.

În schimb, ceva ce am și observat în călătoriile acolo, nu doar că se spune despre ei aceasta: apreciază destul de mult elementele naturale, fibrele din haine, hainele, mâncarea, cosmeticele și înfățișarea, toate cât mai naturale și de calitate. În același spectru putem să discutăm despre aprecierea pe care o au pentru tradiție și obiceiuri locale, chiar în discursul lor se poate sesiza că menționează, cu mândrie, regiunea noastră gătește sosul de paste așa, iar apoi cu aceeași mândrie dar cei din o altă regiune au început tradiția și ei îl fac și mai bun, mai altfel.

Mai are rost să menționăm de echilibrul muncă - timp liber la italieni? La fel ca la francezi, cu tradiția pentru respectul pauzei și a odihnei, ne întâmpină cu o atitudine orientată spre grija de sine și de alții, onorarea somnului și a recuperării.

Educație

La fel ca majoritatea europenilor, reușesc să mențină active tradițiile de serbare a momentelor importante din viață, celebrarea evenimentelor cu sens pentru ei.

Referințe

Laudani, C., Guzzo, G., Cascio, V. L., Pace, U., & Cacioppo, M. (2014). Does a Mediterranean model of family functioning in the perception of Italian and Spanish adolescents exist? A cross-national study. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(1), 377-385.

Crocetti, E., & Meeus, W. (2014). "Family comes first!" Relationships with family and friends in Italian emerging adults. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1463-1473.

Bertola, L., Colombo, L., Fedi, A., & Martini, M.

(2023). Are work–life policies fair for a woman’s career? An Italian qualitative study of the backlash phenomenon. *Gender in Management: An International Journal*, 38(1), 1-16.

Patru mii de săptămâni și o viață trăită cu sens

Recenzie la cartea „Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals” de Oliver Burkeman

Cristea Sonia-

Maria

Timpul nu e o resursă pe care o putem „gestiona”, spune Oliver Burkeman încă din primele pagini ale cărții sale. Într-o lume în care ni se cere constant să fim eficienți, rapizi și „în control”, ideea că viața noastră se reduce, în medie, la patru mii de săptămâni poate părea deprimantă. Dar tocmai de aici începe farmecul acestei cărți: nu oferă soluții rapide, ci invită la o schimbare de perspectivă.

Burkeman scrie cu umor și claritate, combinând idei din psihologie, filozofie existențială și propria experiență de viață. Ceea ce rezultă nu e un ghid de productivitate, ci un eseu sincer despre cum să trăim în limitele timpului pe care îl avem, fără să fim copleșiți de presiunea de a face totul. În loc să ne promită că putem „găsi timp pentru orice”, autorul ne propune să acceptăm că nu vom apuca să facem chiar tot. Și că tocmai această limitare poate fi eliberatoare.

Unul dintre mesaje centrale ale cărții este că fuga după control absolut asupra timpului e o iluzie care ne obosește. În spatele listelor de sarcini, al

aplicațiilor de organizare și al multitaskingului constant, se ascunde adesea o anxietate profundă: teama că nu suntem suficienți dacă nu suntem mereu ocupați. Aici, psihologia are un cuvânt greu de spus. Studiile despre perfecționism și burnout confirmă că această obsesie pentru eficiență ne poate deconecta de propriile nevoi emoționale.

Burkeman nu ne învață doar să spunem „nu” lucrurilor care nu contează, ci și să stăm mai mult în lucrurile care contează cu adevărat: relații, prezență, observație, simplul fapt de a fi acolo, chiar și atunci când nu „progresăm” spre ceva. E o carte care nu ne cere să ne schimbăm viața peste noapte, ci să ne împrietenim cu ritmul ei real, uneori lent, alteori imprevizibil, dar autentic.

Citind “Four Thousand Weeks” am simțit nu o vină că nu sunt mai productivă, ci o ușurare că nu trebuie să fiu mereu. Și poate că tocmai de aici pornește un alt fel de organizare a timpului: unul care nu începe cu „ce am de făcut?”, ci cu „ce vreau cu adevărat să trăiesc?”. Iar răspunsul nu e mereu legat de agendă, ci, uneori, de a privi cerul câteva minute fără niciun motiv.

Rețete italiene de vară

Pop Doris

Salata caprese

- Ingrediente: mozzarella, roșii, busuioc, ulei măsline, sare, piper, vinegar sau oțet balsamic
- Instrucțiuni: se taie felii roșiile și mozzarella și se presară după gust celelalte ingrediente peste ele. Pentru un efect estetic, se pot așeza feliile tăiate cum am aranja piesele de domino căzute, una peste asta, semi-suprapuse.

Paste Primavera

- Ingrediente: penne (sau alt timp de paste, după plac) legume se sezon, roșii, zucchini, ardei, ulei de măsline, usturoi, permezan, sare și piper
- Instrucțiuni: se fierb pastele după instrucțiunile de pe cutia lor, se coc în tigaie legumele să fie rumenite, cu usturoiul și uleiul de măsline și se adaugă peste pastele fierte, se amestecă și bon apetit

Salata cu feta și pepene roșu

- Ingrediente: pepene roșu, roșii, castraveți, ceapă

roșie, frunse de mentă, ulei de măsline, feta sau o brânză slab calorică

- Instrucțiuni: se taie legumele și brânza și se adaugă într-un bol peste care se adaugă condimente după gust și ulei de măsline

Bruschete

- Ingrediente: pâine, roșii, usturoi, busuioc, ulei măsline, sare, piper, oțet balsamic,

- Instrucțiuni: se taie cuburi roșiile, sau felii, se toacă usturoiul și se amestecă cu roșiile, uleiul și condimentele și se lasă de o parte până se prăjește pâinea tăiată felii care apoi este urnată cu mixul de roșii

Orez cu lămâie

- Ingrediente: orez, broth (acea zeamă de legume ca zeama de supă), lămâi, parmezan, vin alb, ulei măsline, piper

- Instrucțiuni: se fierbe orez, apoi se pune în tigaie cu ulei de măsline și cu vin alb peste care treptat se adaugă broth și se lasă să fiarbă la foc mic, după ce devine cremos orezul, se adaugă zeamă de lămâie și piper, după gust.

Salata Panzanella

- Ingrediente: crutoane, roșii, castraveți, ceapă roșie, busuioc, ulei de măsline, oțet,
- Instrucțiuni: se amestecă toată și se condimentează după gust cu ulei, oțet și condimente

Ricotta cu piersici coapte

- Ingrediente: piersici, ricotta, miere și mentă
- Instrucțiuni: se taie în două piersicile și se scoate sâmburele, se coc în tigaie până au urme de coacere, se presară miere peste ele și lângă sau deasupra se pun câteva linguri de ricotta și frunze de mentă.

Tăieței din zucchini

- Ingrediente: zucchini, roșii, usturoi, ulei de măsline, busuioc
- Instrucțiuni: se rad sau se spiralează zucchini sub forma de spaghete sau se taie foarte subțire, ca niște sfori, se pun în tigaie cu uleiul și usturoiul și după ce se coc, se adaugă roșiile tăiate cubulețe și sare, piper după gust, la fel și frunze de busuioc

Gazpacho italianesc (supă)

- Ingrediente: roșii, castravete, ardei, usturoi, ceapă, ulei măsline și busuioc
- Instrucțiuni: se blendează toate împreună cu sare și pier pentru a obține o supă cremă care se poate servi așa sau cu o lingură de ricotta sau iaurt deasupra

Limonadă înghețată

- Ingrediente: 3 lămâi, 100 g zahăr și 1 cană de apă
- Instrucțiuni: se blendează împreună lămâia fără coajă, cu apa și zahărul și se pune la congelator pasta obținută. După 12 ore de stat la congelator, se scoate și se rade cu o fulculită sau se blendează din nou, apoi se pune înapoi la congelator și după încă 12 ore se scoase și se savurează

Supă rece de avocado

- Ingrediente: avocado copt, broth de legume, suc de lămâie, usturoi și pătrunjel, sare
- Instrucțiuni: se blendează toate împreună și se servesc reci cu ulei de măsline sau o lingură de ricotta

Salata de fructe

- Ingrediente: fructe de sezon care îți plac, suc de la o lămâie și miere
- Instrucțiuni: se taie cuburi fructele, se presară suc lămâie și miere peste, se amestecă și se pun câteva minute la frigider pentru a fi și mai răcoritoare

Sangria

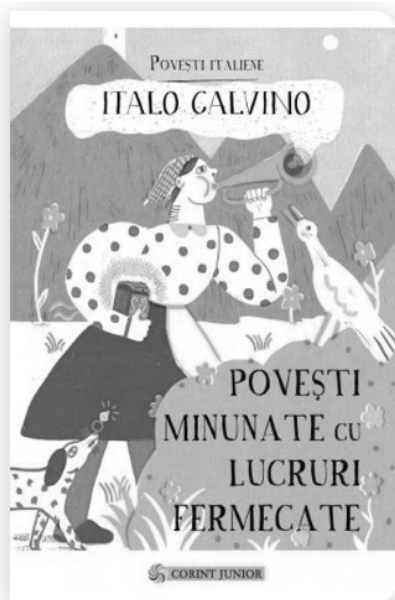
- Ingrediente: vin roșu, suc de portocale, brandy, felii de portocale, mere apă minerală (opțională)
- Instrucțiuni: se adaugă un vin, un suc de portocale, două shoturi de brandy, felii de la o portocală și un măr, un pahar de apă minerală și se servește cu gheață

Salata de vară

- Ingrediente: castraveți, roșii, ceapă roșie, ulei de măsline, oțet, pătrunjel
- Instrucțiuni: se taie legumele la dimensiunile dorite, cuburi sau felii și se adaugă uleiul, oțetul, condimentele preferate și pătrunjelul

Recenzii scurte pentru cărți lungi

Pop Doris



Am ales o primă carte potrivită pentru adulți și copii de asemenea, pentru că fiecare poveste fascinează prin magia ei și cum sunt povestite evenimentele. Este un autor italian, care scrie texte dragi mie. Sunt similare cu basmele, doar că puțin mai absurde, așa îndrăzni să spun.

Cină cu Picasso a fost o lectură superbă, am citit cartea foarte de mult și apoi am observat că și alți cunoscuți au fost încântați de ea, o propun pentru simplul fapt că este o lectură ușoară, de vară, dar care abordează subiecte serioase,



importante.



De data aceasta recomand doar cărți fun, de distrat și trăit vara. O carte despre dulce far niente trăit de un călător pe Vespa, cu poftă de viață. Nu am ce să comentez despre carte, cel mai bine o citiți voi și vă lămuriti. Acest volum poartă povestea prin insulele italiene, Pianosa, Pantelleria, Elba, Salina, altele, fiecare atrăgătoare pentru un vin, o istorie a insulei.

Întrebări de reflectare la activitatea și mentalitatea sexuală

1. *Ce mă face să mă simt răsfățat/ă?*

2. *Cum petrec timpul liber să simt că m-am și simțit bine?*

3. *Ce aș putea face să îmi ușurez viața în perioada de vară?*

Echipa revistei

EDITOR

Doris Pop

AUTORI

Sonia Maria Cristea

Miruna Botezat

Doris Pop



Afirmația ediției

*Vara asta fac ce vreau,
nu doar ce am
responsabilitate
să resolv.*

ISSN 3051 - 3248
ISSN-L 3051 - 3248